PORTUGUÊS

Índice

1. O SEU RELÓGIO DE ACTIVIDADE POLAR AW200 - BENEFÍCIOS 4

2. COMO COMEÇAR 5
Botões do Relógio..... 5
Modos do Relógio e Estrutura de Menus 6
O que fazer primeiro? 7

3. ANTES DA ACTIVIDADE..... 8
Uso Diário 8
Medição da Altitude 8
Calibração da Altitude..... 8
Andar/Caminhar em Terreno Acidentado ou Plano 9
Calibração do Barómetro 10
Tendência Barométrica.....10
Temperatura.....11

4. DURANTE A ACTIVIDADE 12
Iniciar a Gravação da Acção (REC).....12
Ler Dados no Visor.....13
Zonas de Actividade Polar 14
Ler Dados no Visor...continuação 16
Visualizar Ficheiros.....17
Escala da Tendência da Altitude 18
Diferença de Altitude 19

5. APÓS A ACTIVIDADE.....20
Ficheiros de Dados da Actividade Guardados.....20
Visualizar Dados da Actividade Guardada 21
Eliminar um Ficheiro 23
Eliminar Todos os Ficheiros 23
Reiniciar o Ficheiro de Totais 23

6. DEFINIÇÕES.....24
Definições do Relógio 24
Activar/Desactivar o Alarme Diário. 24
Hora 25
Data 25
Activar/Desactivar o Som.....25
Unidades (métricas/imperiais).....26
Activar/Desactivar a Altitude Automática 26
Activar/Desactivar a Introdução 27
Definições do utilizador 28
Definições Gerais 29
Luz de retroiluminação.....29
Bloqueio de Botões.....29

7. INFORMAÇÕES SOBRE A ASSISTÊNCIA A CLIENTES 30
Cuidados e Manutenção 30
Cuidar do seu Relógio de Actividade ...30
Assistência 31
Pilha.....32
Precauções.....34
Capacidade Técnica 34
Minimizar Eventuais Riscos para a Saúde durante Actividades Físicas ao Ar Livre 35
Perguntas Mais Frequentes.....36
Especificações técnicas.....38
Garantia Limitada Internacional Polar 41
Termo de responsabilidade da POLAR 43

ÍNDICE REMISSIVO 44

1. O SEU RELÓGIO DE ACTIVIDADE POLAR AW200 - BENEFÍCIOS

Assim que o começar a utilizar, não vai querer separar-se dele! Trata-se de uma porta para o bem-estar, que pode abrir... premindo um botão!

ACTIVIDADE - Deixe-se inspirar ao ar livre.
Andar num passo lento, ou rápido? Qual é o efeito na sua forma física? - Consulte as informações imediatas sobre as Zonas de Actividade e intensidade. Que parte da caminhada foi benéfica para a sua saúde? - Consulte o Tempo de Actividade e compare-o com o Tempo Total

AMBIENTE - Desfrute-o em segurança e descubra o que de facto o rodeia.
Quer saber como é que vai estar o tempo? - Consulte a tendência do barómetro e prepare-se. Quer saber quanto é que subiu em altitude desde a última paragem? - A Diferença de altitude responde-lhe precisamente a essa pergunta.

CORPO - Basta premir START e andar!
Com que intensidade se está a deslocar? Quando é que deve fazer uma pausa e comer algo ligeiro? - Basta olhar para o visor, consultar o seu ritmo de exercício e manter o ritmo ideal sem se cansar demasiado. Quantas calorias queimou e a que altitude se encontra? Para saber estas e muitas mais informações, consulte o menu File (Ficheiro) quando terminar a actividade.

2. COMO COMEÇAR

Botões do Relógio

LIGHT (Luz):
Bloqueio dos Botões

PARA CIMA:*
Percorrer
menus/valores/selecções

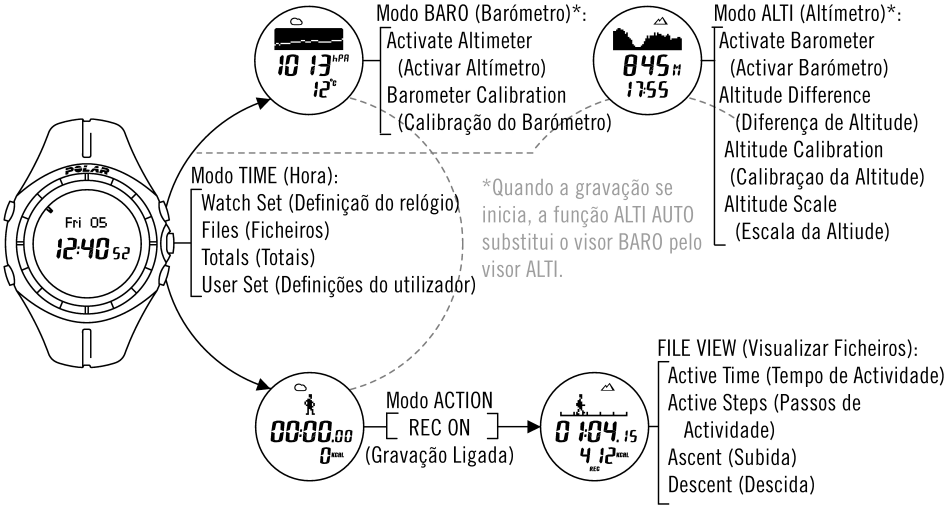
START (Iniciar):
Menu/Seleccionar/Confirmar/Aceitar

STOP (Parar):
Cancelar/
Pausa/
Retrocesso

PARA BAIXO:*
Percorrer
menus/valores/selecções

*Prima sem libertar para percorrer os valores mais depressa.

Modos do Relógio e Estrutura de Menus



O que fazer primeiro?

1. Active o seu Relógio de Actividade Polar AW200 premindo duas vezes o botão START, até visualizar a indicação **Basic SETTINGS** (Definições Básicas)*.
2. Prima START novamente e siga as instruções no visor:
3. **Time:** (Hora): seleccione **12h** ou **24h**. Se optou por **12 h**, seleccione **AM/PM**. Introduza a hora correcta.
4. **Date:** (Data): DD = dias, MM = mês, YY = ano
5. **Units: KILOGRAMS** (Unidades: quilogramas) (metros (M) / hectopascal (hPa)/ Centígrados (°C)) ou **POUNDS** (Libras) (pés (FT) / polegadas de mercúrio (inHg) / Fahrenheit (°F)
6. **É exibida a pergunta Settings OK? (Definições OK?)** Se pretende corrigir um dos valores, prima o botão STOP, sem libertar, até visualizar o parâmetro que pretende alterar. Após a correcção, prima o botão START. O visor passa a exibir a hora automaticamente (modo TIME).
7. Para gravar dados com a maior precisão possível durante a actividade, terá de introduzir alguns dados pessoais. Pode fazê-lo já, ou quando começar a gravar a actividade. Para introduzir os dados agora, prima o botão START. É exibida a informação **Menu WATCH SET** (Menu Definições do Relógio). Prima PARA BAIXO uma vez, até visualizar **Menu USER SET** (Menu Definições do Utilizador). Prima START, introduza e confirme as informações solicitadas. Prima o botão STOP, sem libertar, para voltar ao modo TIME. Para uma descrição mais detalhada, consulte "Definições do Utilizador".

O seu relógio de actividade está pronto para entrar em acção!

*Se não premir nenhum botão durante aproximadamente cinco minutos, o visor passa automaticamente ao modo TIME. Nesse caso, necessita de definir separadamente, a hora, a data e as unidades. Para mais informações, consulte "Definições".

3. ANTES DA ACTIVIDADE

Uso Diário
O Relógio de Actividade Polar AW200 pode ser usado no pulso permanentemente. Para além da hora e da data, também indica a temperatura ambiente e a tendência da pressão atmosférica (BARO), mantendo-o informado sobre as alterações do tempo.

Medição da Altitude
A medição da altitude baseia-se num princípio simples: a pressão atmosférica diminui à medida que a altitude aumenta.

Para obter valores rigorosos da altitude, é necessário começar por calibrar o dispositivo.

Calibração da Altitude
Para calibrar o altímetro determine a sua altitude actual utilizando um mapa topográfico do local onde se encontra. Em alternativa, calibre o barómetro. Para o efeito, consulte "Calibração do Barómetro".

1. Seleccione o modo ALTIBARO (Altitude/Barómetro). Se o visor estiver no modo BARO prima START duas vezes para activar o Altímetro (**Activate ALTIMETER**) Se já está no modo BARO, prossiga no passo 2.
2. Prima primeiro START e depois PARA CIMA, para seleccionar a Calibração da Altitude (**Barometer CALIBRATION),** depois prima START. O valor exibido no visor fica intermitente.
3. Introduza a altitude correcta (M / FT).
4. A indicação **Calibration OK** (Calibração OK) é exibida durante três segundos e o visor volta ao modo ALTI.

Andar/Caminhar em Terreno Acidentado ou Plano

Se pretende deambular numa região em que possam ocorrer mudanças de altitude, recomendamos que, durante a caminhada, controle o gráfico da tendência da altitude. Este gráfico é activado automaticamente quando começar a gravar a sua actividade.

No entanto, se está a pensar caminhar em terreno plano, em vez de acidentado, pode optar por seguir as alterações do tempo, devendo, para isso, desactivar a medição automática da altitude, **ALTI AUTO** (Altitude Automática):

Comece no modo TIME e seleccione **Menu WATCH SET** > **Set ALTI AUTO On** > **OFF** (Menu Definições do Relógio > Activar/Desactivar Altitude Automática). Volte ao modo TIME premindo o botão STOP, sem libertar.

Para activar o barómetro seleccione primeiro o modo **ALTI** e depois **Activate BAROMETER** (Activar Barómetro) A indicação **Barometer ACTIVATED** (Barómetro Activado) é apresentada durante alguns segundos antes do visor voltar ao modo BARO.

Quando começar a gravação, o visor apresenta o gráfico da tendência barométrica, em vez da tendência da altitude.

Calibração do Barómetro

Uma vez que as medições barométricas e da altitude se baseiam na pressão atmosférica, ao calibrar o barómetro, calibra automaticamente o altímetro. Este facto revela-se prático no caso de não conhecer a altitude mas ter acesso à Internet ou poder contactar uma estação meteorológica local para obter informações barométricas actualizadas.

Para calibrar o barómetro,

1. Seleccione o modo ALTI/BARO (Altitude/Barómetro). Se o visor estiver no modo ALTI, prima START duas vezes para activar o barómetro (**Activate BAROMETER**) Se já estiver no modo BARO, prossiga no passo 2.
2. Primeiro prima START e PARA CIMA, para seleccionar **Barometer CALIBRATION** (Calibração do Barómetro), depois prima START. O valor da Pressão ao nível do mar (**Sea level PRESSURE**) fica intermitente no visor.
3. Digite o valor correcto (hPa / inHg).
4. A indicação **Calibration OK** (Calibração OK) é visualizada durante três segundos antes do visor voltar ao modo BARO.

Tendência Barométrica

Se usar o barómetro para prever possíveis alterações do tempo pode preparar-se melhor, tornando a actividade ao ar livre mais agradável e segura.

Se a tendência barométrica aumentar é provável que o tempo melhore, mas em climas frios isso pode significar ainda mais frio.

Se a tendência diminuir, é provável que o tempo fique mais nublado. Quanto mais pronunciada ou rápida for a diminuição, maior a probabilidade de tempestade. Uma diminuição de pressão de 1hPa/hora (ou 0,03 polHg) pode significar piores condições meteorológicas. O gráfico é actualizado a cada 30 minutos, exibindo as alterações da pressão atmosférica em períodos de 24 horas.

Temperatura
A temperatura pode ser visualizada nos modos **BARO** e **ALTI**.

No modo ALTI prima o botão PARA BAIXO, sem libertar, para comutar o valor apresentado na linha de baixo, entre a hora e a temperatura.

O calor do seu corpo pode afectar a leitura da temperatura, pelo que é aconselhável usar o relógio de actividade por cima da manga da camisa, ou retirá-lo do pulso durante aproximadamente 10 minutos, para obter a temperatura ambiente real.

4. DURANTE A ACTIVIDADE

Iniciar a Gravação da Acção (REC)

Partindo do modo TIME,

a) prima, o botão START, sem libertar ou

b) prima PARA BAIXO para passar ao modo **ACTION**, e prima START.

O seu Relógio de Actividade Polar AW200 começa a gravar o tempo total do passeio/caminhada. Para fazer uma pausa na gravação, prima o botão STOP uma vez. Se o premir duas vezes pára a gravação.

Se não tiver introduzido as definições do utilizador será exibida a mensagem **User set MISSING** (Definições do utilizador em falta). Siga as instruções para introduzir as definições do utilizador e, depois de seleccionar o modo ACTION, prima START para gravar a sua actividade. Se as definições do utilizador não existirem ou estiverem incorrectas, são utilizados valores predefinidos.

Durante os primeiros 30 segundos de gravação o dispositivo detecta os seus movimentos. Por isso, o apontador de zona (animação) não se move no visor. Os dados da acção começam a acumular-se no ficheiro após um minuto de actividade.

Ler Dados no Visor

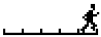
Durante a gravação da acção pode mudar de visor, utilizando os botões PARA CIMA/PARA BAIXO, entre os seguintes modos; TIME, ACTION ou ALTI/BARO::

Modo TIME:
Data / Logótipo Polar (prima, o botão PARA CIMA, sem libertar, para mudar de modo).
Hora

Modo ACTION 1ª visualização:
O Apontador de Zona move-se dentro das zonas de actividade e reflecte a velocidade da sua actividade, ao andar ou correr. Pára, se andar demasiado devagar. Só fica visível durante a gravação da acção.
O Tempo Total é o tempo acumulado desde que começou a gravar a actividade.
KCAL = Cumulativo de quilocalorias queimadas desde o início da gravação.

Modo ACTION 2ª visualização:
Linha de baixo: Prima, o botão PARA BAIXO sem libertar, para visualizar a taxa de trabalho do exercício
KCAL/H = Quilocalorias queimadas por hora.

Zonas de Actividade Polar
A Polar divide a actividade em cinco zonas, tomando por base a velocidade ao andar e correr. A tabela seguinte exibe as zonas e respectivos efeitos na sua saúde e forma física:

Andar Lento	Andar	Andar Rápido	Correr	 Correr Rápido
As caminhadas longas e lentas mantêm a saúde geral e promovem a recreação.	Andar regularmente, a uma velocidade confortável, melhora a saúde e a forma física em pessoas que não estejam em forma.	Andar rapidamente beneficia a saúde de todos e melhora a forma física da maioria das pessoas.	Correr regularmente é uma actividade recomendada para uma forma física avançada.	Correr rapidamente, mesmo em sessões curtas, melhora o desempenho e aumenta a velocidade de corrida.

Andar regularmente pode melhorar a forma física, consoante o seu actual nível de fitness. Por exemplo, se uma pessoa que não esteja em forma andar diariamente durante 30 ou mais minutos, a um ritmo confortável, a sua forma física melhora. Para quem faça mais exercício, andar rapidamente melhora a forma física. Um bom conselho é andar rapidamente durante pelo menos 30 minutos, 3-5 vezes por semana. Este conselho também se aplica à corrida.

Para além da velocidade ao andar e correr, as subidas e descidas também afectam a intensidade, o dispêndio de energia e a forma muscular. Por exemplo, subir uma colina num passo lento pode queimar tantas calorias como andar rapidamente em plano. A técnica de andar ou correr, o facto de se transportar uma mochila e a superfície do terreno também afectam a intensidade. Isto reflecte-se no consumo calórico.

Apresentam-se seguidamente os consumos calóricos típicos por hora (kcal/h) para uma pessoa que pese 75 kg. Se pesar menos, consome menos calorias; se pesar mais, consome mais calorias.

Andar Lento	Andar	Andar Rápido	Correr	Correr Rápido
300 kcal	400 kcal	500 kcal	700 kcal	800 kcal

Para mais informações sobe a medição da actividade, visite a nossa Biblioteca de Artigos; http://articles.polar.fi.

Ler Dados no Visor...continuação

Modo ALTI (= símbolo da montanha)
O gráfico de Tendência da Altitude mostra a variação da altitude durante a actividade, ou Diferença de Altitude (para mudar a visualização prima o botão PARA CIMA, sem libertar)
A altitude actual
Hora ou Temperatura (para mudar a visualização prima o botão PARA BAIXO, sem libertar).

Modo BARO (= símbolo da nuvem)
A Tendência Barométrica mostra as alterações da pressão atmosférica.
Pressão atmosférica actual, medida ao nível do mar
Temperatura ou Hora (para mudar a visualização prima o botão PARA BAIXO, sem libertar)

Os modos ALTI e BARO não podem estar activos simultaneamente. Isto significa que enquanto visualizar a tendência da altitude não são registadas as alterações da pressão atmosférica, e vice-versa.

Visualizar Ficheiros

Durante a gravação da acção, ou quando fizer uma pausa na gravação, se premir o botão START, sem libertar, o visor percorre automaticamente os seguintes valores cumulativos:

ACTIVE TIME (Tempo de Actividade) = Duração total dos movimentos de actividade, desde o início da gravação. Compare o tempo de Actividade com o tempo total e saiba há quanto tempo está a deslocar-se com uma intensidade que melhora a sua forma física. Este tempo exclui as paragens e pausas que efectuou durante o seu passeio. Se o relógio de actividade não detectar movimentos durante mais de uma hora, a unidade efectua uma pausa até voltar a iniciar a actividade manualmente.

ACT(IVE) STEPS (Passos de Actividade) = Em vez de contar passos isolados, o Relógio de Actividade Polar AW200 conta apenas os passos que se baseiam no movimento contínuo de todo o corpo. Os passos de actividade melhoram mais eficazmente a forma física do que os passos com intensidade muito baixa.

ASCENT (Subida) = Aumento da altitude desde que iniciou a gravação.

DESCENT (Descida) = Diminuição da altitude desde que iniciou a gravação.

Pode deixar de percorrer os valores automaticamente, em qualquer momento, premindo os botões PARA CIMA ou PARA BAIXO.

O Relógio de Actividade Polar AW200 foi concebido para ser usado no pulso. Se, por exemplo, o pendurar na mochila, pode obter valores incorrectos, ou não obter quaisquer leituras.

Escala da Tendência da Altitude

O relógio de actividade permite-lhe seleccionar a escala do gráfico da altitude no visor. Consulte as recomendações apresentadas a seguir:

Andar/Caminhar	Escala	Na Escala da Tendência da Altitude, um pixel equivale a	Na Escala da Tendência da Altitude, o eixo total da altitude equivale a
Terreno plano a pouco acidentado	1	1 m / 3 pés	15 m / 45 pés
Terreno pouco acidentado a íngreme	10	10 m / 30 pés	150 m / 450 pés

Para definir a escala da altitude, passe ao modo ALTI e seleccione **Altitude SCALE** (Escala da Altitude) > **1** ou **10**.

A tendência da altitude é actualizada a cada 15 minutos, mas durante a gravação da acção é actualizada a cada 30 segundos.

Diferença de Altitude

Durante a actividade, se pretender determinar a diferença de altitude entre dois pontos, quando estiver no primeiro ponto,

1. seleccione primeiro o modo ALTI e depois **Altitude DIFFERENCE** (Diferença de Altitude), prima START e seleccione **Difference RESET** (Reiniciar a Diferença)?

2. Para reiniciar, prima START. Para cancelar e voltar ao menu anterior, prima STOP.

3. Ao chegar ao ponto de destino, no modo ALTI, prima o botão PARA CIMA, sem libertar, para obter a diferença de altitude em relação ao ponto onde efectuou o último reinício.

Não se esqueça que o início da gravação da acção reinicia automaticamente a determinação da diferença de altitude.

5. APÓS A ACTIVIDADE

Ficheiros de Dados da Actividade Guardados

Assim que iniciar a gravação da actividade e se comece a mover, a unidade de pulso começa a gravar dados da sua actividade. Para visualizar estas informações comece no modo TIME e seleccione o **Menu FILES** (Menu Ficheiros)

O Relógio de Actividade Polar AW200 pode guardar até nove ficheiros, sendo o mais recente apresentado primeiro. Quando já existirem nove ficheiros, qualquer novo ficheiro entretanto criado substitui automaticamente o ficheiro mais antigo.

Visualização das Informações do Ficheiro
Número de ordem do ficheiro/Número total de ficheiros guardados
Foi criado o ficheiro dia da semana
Foi criado o ficheiro data i.e. quando ocorreu a gravação da actividade.
Foi criado o ficheiro hora i.e. a hora a que foi iniciada a gravação da acção.

Visualizar Dados da Actividade Guardada
Para visualizar as informações disponíveis em cada ficheiro, seleccione Info view (Visualização das Informações), prima START e percorra os dados com os botões PARA CIMA/PARA BAIXO:

- **Total time hh:mm:ss** (Tempo total hh:mm:ss) = Duração total da gravação da acção.
- **Active time hh:mm:ss** (Tempo de Actividade hh:mm:ss) = Tempo durante o qual esteve activo.
- **Act. steps** (Passos de Actividade): Estão relacionados com a função **Active Time** (Tempo de Actividade). Os passos de actividade vão sendo acumulados quando a gravação da acção é activada e se está a mover activamente.
- **Calories xx kcal** (Calorias xx kcal) = Energia cumulativa gasta, medida durante a gravação da acção.
- **Subida** = Aumento da altitude (m ou pés) durante a gravação da acção.
- **Descida** = Diminuição da altitude (m ou pés) durante a gravação da acção.
- **Altitude MAX xx m / ft** (Altitude Máx xx m / pés) = A altitude máxima (m ou pés) atingida durante a gravação da acção.
- **Activity ZONES** (Zonas de Actividade) Prima START para ver as barras verticais que indicam o tempo em cada zona, durante a gravação da acção:

- **File x DELETE** (Ficheiro x ELIMINAR?) = Uma vez excluído, o ficheiro não pode ser recuperado.

Para ver os totais acumulados, comece no modo TIME, prima START e seleccione **Menu TOTALS** (Menu Totais). Percorra as informações com os botões PARA CIMA/PARA BAIXO:

- **Active time dd.mm.yy** (Tempo de Actividade dd.mm.aa) = Tempo de Actividade acumulado, gravado desde a data indicada.
- **Act. steps dd.mm.yy** (Passos de Actividade dd.mm.aa) = Total de passos de actividade durante a gravação da acção, desde a data indicada.
- **Calorias dd.mm.yy** (Calorias dd.mm.aa) = Total de calorias queimadas durante a gravação da acção, desde a data indicada.
- **Ascent dd.mm.yy** (Subida dd.mm.aa) = Total da subida durante a gravação da acção, desde a data indicada.
- **Descent dd.mm.yy** (Descida dd.mm.aa) = Total da descida durante a gravação da acção, desde a data indicada.
- **Zones dd.mm.yy** (Zonas dd.mm.aa) = Prima START para visualizar o tempo gasto em cada zona, desde a data indicada.
- **Reset TOTALS?** (Reiniciar Totais?) = Não é possível recuperar os valores que colocou a zero.

Eliminar um Ficheiro

Pode eliminar um ficheiro não desejado, mas lembre-se que não é possível recuperar ficheiros excluídos.

Para eliminar um ficheiro, comece no modo TIME e seleccione **FILES** (Ficheiros)

Procure e seleccione o ficheiro que pretende eliminar.

É exibida a indicação **File x DELETE?** > **Are you sure?** (Eliminar ficheiro x? > Tem a certeza?) .

Para eliminar, prima START. Para voltar ao visor anterior, prima STOP.

Eliminar Todos os Ficheiros

Pode eliminar todos os ficheiros simultaneamente. Não se esqueça que os ficheiros excluídos não podem ser recuperados.

Comece no modo TIME e seleccione **Menu FILES** (Menu Ficheiros).

Seleccione **Delete ALL FILES?** (Eliminar Todos os Ficheiros?) É exibida a pergunta: **Are you sure?** (Tem a certeza?)

Para eliminar todos os ficheiros, prima START. Para voltar ao visor anterior, prima STOP.

Reiniciar o Ficheiro de Totais

Comece no modo TIME e seleccione **Menu TOTALS** > **Reset TOTALS?** > **Are you sure?** (Menu Totais > Reinicializar Totais? > Tem a certeza?)

Para aceitar, prima START. Para voltar ao menu anterior, prima STOP.

6. DEFINIÇÕES

Definições do Relógio

Para aceder às definições do relógio, **Alarm, Time, Date, Sound, Units, Alti Auto & Intro** (Alarme, Hora, Data, Som, Unidades, Altitude Automática e Introdução), comece no modo TIME, prima START e seleccione **Menu WATCH SET** (Menu Definições do Relógio). Prima **PARA CIMA** e seleccione o parâmetro que quer alterar.

Sempre que quiser regressar ao menu anterior, prima STOP. Para regressar ao modo TIME prima o botão STOP, sem libertar.

Activar/Desactivar o Alarme Diário.
Comece no modo TIME e seleccione

Menu Watch Set (Menu Definições do Relógio) > **Set ALARM hh:mm On/OFF** (Activar/Desactivar o Alarme) > **Alarm SET** (Definir Alarme).

Para alterar o valor intermitente (**On/OFF, AM/PM, HOURS, MIN**) (Activar/Desactivar, AM/PM, Horas, Min), prima os botões PARA CIMA/PARA BAIXO. Para aceitar o valor intermitente, prima START.

Quando o alarme está ligado deve visualizar o símbolo correspondente no visor.

Quando o . toca, é exibida a informação **Daily Alarm!** (Alarme Diário!) . O alarme toca durante um minuto, a menos que o desligue premindo STOP.

Para uma pausa temporária de 10 minutos, prima um dos botões do lado direito da unidade de pulso.

Prima STOP para cancelar a pausa temporária.

A menos que desactive a função Alarme do **Menu Watch Set** (Menu Definições do Relógio) o alarme toca diariamente, à hora definida.

Hora
Para definir a Hora 1, comece no modo TIME e seleccione **Menu WATCH SET** (Menu Definições do Relógio) > **Set TIME** (Definir Hora) > **Set TIME 1*** (Definir Hora 1*).

Altere o valor intermitente (**12/24h, AM/PM, HOURS, MIN**) (12/24h, AM/PM, Horas, Min) premindo PARA CIMA/PARA BAIXO.

*Para definir a Hora 2, prima PARA CIMA, seleccione **Set TIME 2** (Definir Hora 2) e prima START e PARA CIMA/PARA BAIXO para introduzir a diferença horária em relação à Hora 1.

Para aceitar o valor intermitente, prima START.

Para comutar entre a Hora 1 e a Hora 2, no modo TIME, prima PARA BAIXO, sem libertar.

Data
Para definir a data, comece no modo TIME e seleccione **Menu WATCH SET** (Menu Definições do Relógio) > **Set DATE** (Definir Data).

Altere o valor intermitente (**DD, MM, YY**) (DD, MM, AA) premindo PARA CIMA/PARA BAIXO (Acima/Abaixo).

Para aceitar o valor intermitente, prima START.

Activar/Desactivar o Som
As definições de som (**ON/OFF**) não afectam os alarmes.

Comece no modo TIME e seleccione **Menu WATCH SET** > **Set SOUND ON/OFF** (Menu Definições do Relógio > Activar/Desactivar o Som).

Para seleccionar **ON** (Activar) ou **OFF** (Desactivar), prima PARA CIMA/PARA BAIXO.

Unidades (métricas/imperiais)
A selecção das unidades afecta o modo como são apresentados o peso, a altura, a altitude, a pressão barométrica e a temperatura.

Comece no modo TIME e seleccione

Menu WATCH SET > **Set UNITS** (Menu Definições do Relógio > Definir Unidades).

Para seleccionar uma das opções, prima PARA CIMA/PARA BAIXO.

Activar/Desactivar a Altitude Automática
A função ALTI AUTO começa a gravar as alterações da altitude assim que iniciar a gravação da acção. Quando parar de gravar, a função começa a monitorizar as alterações da pressão atmosférica.

Para activar (**ON**) ou desactivar (**OFF**) a altitude automática:

Comece no modo TIME e seleccione

Menu WATCH SET > **Set ALTI AUTO ON/OFF** (Menu Definições do Relógio > Activar/Desactivar a Altitude Automática).

Para activar (**ON**) ou desactivar (**OFF**), prima PARA CIMA/PARA BAIXO.

Activar/Desactivar a Introdução
Ao percorrer os modos principais (TIME, ALTI/BARO ou ACTION), cada modo pode exibir uma animação introdutória de 3 segundos, antes de voltar ao visor padrão.

Para activar (**ON**) ou desactivar **(OFF)** a animação, comece no modo TIME e seleccione

Menu WATCH SET > **Set INTRO OFF/ON** (Menu Definições do Relógio > Activar/Desactivar a Introdução).

Para activar (**ON**) ou desactivar (**OFF**), prima PARA CIMA/PARA BAIXO.

Definições do utilizador

Para introduzir definições do utilizador, como o **peso, altura, data de nascimento** e **sexo** , comece no modo TIME, prima START e seleccione **Menu USER SET** (Menu Definições do Utilizador).

> **Weight KILOGRAMS/POUNDS** (Peso Quilos/Libras) > introduza o seu peso.

> **Height CM** (Altura cm) ou **FT/INCH** (Pés/Polegadas) > introduza a sua altura.

> **Birthday DD.MM.YY** (Data de nascimento DD.MM.AA) ou **MM.DD.YY** (MM.DD.AA) > introduza a sua data de nascimento.

> **Set SEX** (Definir Sexo). Seleccione **MALE** (Masculino) ou **FEMALE** (Feminino).

> Durante alguns segundos é exibida a informação **User set COMPLETED** (Definições do Utilizador Concluídas), antes do visor voltar ao menu anterior.

Para voltar a um menu anterior, prima STOP, em qualquer altura.

Para voltar ao modo TIME prima o botão STOP, sem libertar.

Para editar uma definição do utilizador depois de seleccionar **Menu USER SET** (Menu Definições do Utilizador) seleccione o parâmetro que pretende alterar, e edite o valor intermitente.

Definições Gerais

Luz de retroiluminação
Para ligar a luz de retroiluminação prima LIGHT.

- Quando a luz de retroiluminação está ligada, premindo um botão qualquer mantém a luz acesa durante mais seis segundos.
- Se premir o botão PARA CIMA ou PARA BAIXO, sem libertar, o visor fica iluminado até libertar o botão.
- Durante uma sessão de gravação da acção, se premir o botão LIGHT, a luz acende-se sempre que premir um botão.

Parar a gravação e voltar ao modo TIME desactiva a luz de retroiluminação.

Bloqueio de Botões
O bloqueio de botões impede a execução da função associada a um dado botão, quando este é premido acidentalmente.

Para activar (**ON**) ou desactivar (**OFF**) o bloqueio de botões, prima o botão LIGHT sem libertar, até que o texto **Hold to LOCK/UNLOCK** (Prima para Bloquear/Desbloquear) mude para **Buttons LOCKED/UNLOCKED** (Botões Bloqueados/Desbloqueados).

7. INFORMAÇÕES SOBRE A ASSISTÊNCIA A CLIENTES

Cuidados e Manutenção

Cuidar do seu Relógio de Actividade
Tal como qualquer outro dispositivo electrónico, o Relógio de Actividade Polar AW200 deve ser tratado com cuidado. As sugestões apresentadas a seguir vão ajudá-lo a cumprir os requisitos da garantia e a tirar partido deste produto, por muitos e muitos anos.

Mantenha a unidade de pulso limpa. Limpe-a com uma solução de água e sabão suave. Seque-a cuidadosamente com uma toalha macia. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, como palha-de-aço ou químicos de limpeza.

As temperaturas de funcionamento do seu relógio de actividade são -10 °C a +60 °C / +14 °F a +140 °F e as temperaturas de armazenamento são -20 °C a +70 °C / -4 °F a +158 °F.

Guarde o relógio de actividade num local limpo e seco.

Não exponha o relógio de actividade à luz solar directa durante longos períodos, como acontece se o deixar dentro de um automóvel.

Mantenha os canais sensores da pressão atmosférica (pequenos orifícios na tampa traseira do relógio de actividade) limpos, para garantir o funcionamento das medições da altitude e temperatura. Não insira nenhum objecto nos canais sensores.

O relógio de actividade é resistente à água, podendo ser usado em actividades subaquáticas. Contudo, dado não se tratar de um instrumento de mergulho, não sendo possível medir a altitude e a pressão barométrica debaixo de água. Os dados de actividade medidos debaixo de água também podem não ser rigorosos. Para manter a resistência à água, não prima os botões debaixo de água.

Não guarde o relógio de actividade num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (i.e., um saco de plástico) nem juntamente com materiais condutores, como uma toalha molhada.

Assistência
Durante o período de garantia de dois anos, se o seu relógio de actividade necessitar de assistência , recomendamos que recorra apenas a Centros de Assistência Polar autorizados. A garantia não cobre danos, mesmo que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços não autorizados pela Polar Electro.

Para mais pormenores consulte o Cartão de Assistência a Clientes Polar.

Registe o seu produto Polar em http://register.polar.fi/, para garantir a melhoria continuada dos nossos produtos e serviços, de modo a que possamos satisfazer melhor as suas necessidades.

Pilha
Durante o período da garantia evite abrir a tampa do compartimento da pilha, que se encontra selado. Recomendamos que substitua a pilha num Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. Após a substituição da pilha é efectuado um teste de resistência à água e uma verificação completa do seu relógio de actividade.

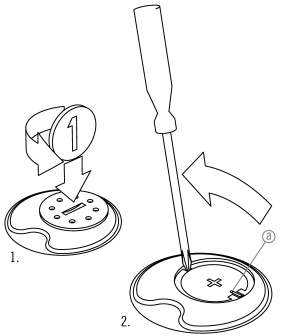
No entanto, se decidir mudar a pilha você mesmo, tenha presentes o seguinte:

- O indicador de pilha fraca é exibido quando a pilha apresenta uma carga de 10-15%.
- O uso excessivo da luz de retroiluminação e do altímetro, gasta a pilha mais rapidamente.
- Num ambiente frio o indicador de pilha fraca poderá ser exibido, mas é desactivado logo que a temperatura sobe.
- A retroiluminação e os sons são automaticamente desactivados quando o símbolo de pilha fraca é exibido. Os alarmes definidos antes do símbolo de pilha fraca ser exibido permanecem activos.

Abra a tampa do compartimento da pilha apenas quando esta necessitar de ser substituída. Recomendamos a mudança do selo da tampa do compartimento da pilha sempre que esta seja substituída. Os anéis vedantes só estão disponíveis em Centros de Assistência Polar autorizados.

Para mudar a pilha:

1. Abra a tampa do compartimento da pilha com uma moeda, rodando-a de CLOSE (Fechar) para OPEN (Abrir).
2. Retire a tampa do compartimento da pilha e levante cuidadosamente a pilha (CR2032) com uma chave de fendas de tamanho apropriado. Tenha cuidado para não danificar o elemento metálico do som (a) ou as ranhuras.
3. Insira uma nova pilha, com o lado positivo (+) para fora.
4. Substitua o anel vedante por um novo, encaixando-o muito bem na ranhura da tampa para garantir a resistência à água.
5. Volte a colocar a tampa e rode-a no sentido dos ponteiros do relógio, na direcção de CLOSE (Fechar).
6. Reintroduza as definições básicas. Para mais informações, consulte o capítulo, "O que fazer primeiro".



Recomendamos a calibração do altímetro ou do barómetro depois de substituir a pilha.

Mantenha as pilhas fora do alcance de crianças. Em caso de ingestão contacte imediatamente um médico. As pilhas devem ser eliminadas em conformidade com as leis locais.

Precauções

Capacidade Técnica
O Relógio de Actividade Polar AW200 exibe parâmetros ambientais, como a altitude, a pressão barométrica e a temperatura ambiente.

Indica a taxa de intensidade da actividade sob a forma de um consumo energético e mede os passos de actividade quando andar ou correr. Essas actividades incluem a caminhada Nórdica e os percursos pedestres. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

O Relógio de Actividade Polar AW200 não deve ser utilizado para calcular parâmetros ambientais que exijam rigor profissional ou industrial. Além disso, não deve utilizá-lo para efectuar leituras se estiver a praticar actividades aéreas ou subaquáticas.

Minimizar Eventuais Riscos para a Saúde durante Actividades Físicas ao Ar Livre

A actividade física inclui sempre algum risco. Antes de iniciar uma actividade regular ao ar livre, recomendamos que responda às seguintes perguntas sobre o seu estado de saúde. Se responder afirmativamente a alguma destas perguntas recomendamos que consulte um médico antes de iniciar qualquer actividade.

- Deixou de praticar exercício durante os últimos 5 anos?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um pacemaker ou outro dispositivo electrónico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

É importante estar atento às reacções do seu organismo durante a actividade física. Se sentir alguma dor inesperada ou fadiga excessiva durante a actividade, deve parar ou continuar com menos intensidade.

Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reacção alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada nas Especificações Técnicas.

Perguntas Mais Frequentes

O que devo fazer se...

...não acontecer nada quando carrego nos botões?

- Precisa de reiniciar a unidade de pulso. A reinicialização só limpa a data e a hora de despertar, não limpa os ficheiros gravados. Os valores de calibração do altímetro e do barómetro assumem novamente os valores predefinidos (pressão padrão ao nível do mar 1013 hPa/29.90 inHg). Para reiniciar a unidade de pulso prima simultaneamente os botões PARA CIMA, PARA BAIXO, LIGHT e STOP. Se não premir qualquer botão durante aproximadamente um minuto depois de reiniciar a unidade de pulso, o visor passa ao modo TIME.

...estou a mexer-me mas a animação no visor não?

- Assegure-se de que está a gravar, consulte "Começar a Gravar a Acção". Depois mova-se de forma suficientemente rápida durante um mínimo de 30 segundos, para que o apontador de zona (animação) se mova. Um movimento demasiado lento ou cuidado (e.g. nas pontas dos pés) pode parar a animação por não ser suficientemente benéfico.

...a leitura da altitude mudar, apesar de me encontrar à mesma altitude?

- A leitura da altitude baseia-se na pressão barométrica. As alterações da altitude ou das condições meteorológicas provocam alterações de pressão. Por exemplo, se se mantiver à mesma altitude mas ocorrerem alterações meteorológicas ou de pressão, o altímetro interpreta a alteração da pressão como uma alteração da altitude.

...as leituras da pressão barométrica estiverem incorrectas?

- Se o barómetro for exposto a interferências externas, como ventos fortes ou aparelhos de ar condicionado, pode exibir leituras incorrectas. Também é muito importante que se mantenha à mesma altitude quando utilizar o barómetro. Se as leituras forem sempre incorrectas, os canais de medição da pressão podem estar sujos. Neste caso, envie o relógio de actividade a um Centro de Assistência Técnica Polar.

...a pilha da unidade de pulso precisar de ser substituída?

- Recomendamos que a assistência seja prestada apenas por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. Isto salvaguarda a validade da garantia, impedindo ainda que esta seja afectada por procedimentos de reparação incorrectos efectuados por um agente não autorizado. Após a substituição da pilha, a Assistência Polar efectua um teste de resistência à água e uma verificação completa do seu relógio de actividade.

...não for exibido nada no visor?

- O relógio de actividade sai da fábrica no modo de economia da pilha. Para o activar, prima duas vezes o botão START. Consulte "O que fazer primeiro".

...aparecer o símbolo de pilha fraca?

- Normalmente, isso significa que a pilha está sem carga. Para mais informações, consulte "Cuidados e Manutenção".

Especificações técnicas

Unidade de pulso

Duração da pilha	Média dois anos, em utilização normal
Tipo de pilha	CR 2032
Anel vedante da pilha	Anel vedante 23,0 x 0,60
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +60 °C / +14 °F a +140 °F
Temperatura de armazenamento	-20 °C a +70 °C / +4 °F a +158 °F
Material do bracelete	Poliuretano termoplástico e ABS reforçado com fibra de vidro
Material do fecho do bracelete, caixa e parte traseira da caixa	Aço inoxidável conforme à Directiva 94/27/EU e suas alterações 1999/C 205/ 05, sobre a libertação de níquel a partir de produtos destinados a entrar em contacto directo e prolongado com a pele.

Hora

Precisão	superior a ± 0,5 segundos / dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F

Altímetro

Medição	O relógio de actividade calcula a altitude através da altitude média padrão a determinadas pressões atmosféricas, de acordo com a ISO 2533.
Intervalo de visualização:	-550 m a +9000 m / -1800 pés a +29500 pés
Resolução	1 m / 5 pés
Resolução de Subida/Descida	5 m / 20 pés
Precisão	Compensado em função da temperatura

Barómetro

Intervalo de visualização:	Pressão actual ao nível do mar 800 hPa a 1100 hPa / 23,60 inHg a 32,50 inHg
Resolução	1 hPa / 0,05 inHg

Termómetro

Intervalo de visualização:	-20 °C a +60 °C / +4 °F a +140 °F
Resolução	1 °C / 1 °F

Ficheiro

Número de ficheiros gravados	máximo 9 ficheiros
Tempo total gravado	máximo 99 h 59 min 59 s

KCAL/H

Resolução	50 kcal

A resistência à água dos produtos Polar é testada em conformidade com a Norma Internacional ISO 2281. Os produtos são divididos em três categorias, conforme a sua resistência à água. Verifique a inscrição referente à categoria de resistência à água, na parte de trás do seu produto Polar, e confira as respectivas características no quadro apresentado a seguir. Não se esqueça que estas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Inscrição na parte de trás da caixa	Salpicos, suor, chuva, etc.	Tomar banho e nadar	Mergulho em apneia (sem garrafas de ar)	Mergulho autónomo (com garrafas de ar)	Características de resistência à água
Water resistant	x	-	-	-	Salpicos, chuva, etc.
Water resistant 50m	x	x	-	-	Mínimo para tomar banho e nadar
Water resistant 100m	x	x	x	-	Para uso frequente na água, mas não para mergulho autónomo.

Garantia Limitada Internacional Polar

- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. em nome dos clientes que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy em nome dos clientes que adquiriram este produto noutros países.

- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garante, ao consumidor/ comprador original deste dispositivo, que este produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois anos a contar da data de aquisição.

- **Agradecemos que guarde o recibo ou o Cartão de Assistência a Clientes Polar carimbado, que constitui a sua prova de compra!**

- A garantia não cobre a pilha, danos causados por uso inadequado ou abusivo, acidentes ou incumprimento das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas rachadas ou partidas.

- A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto. Durante o período de garantia o produto será reparado ou substituído, num Centro de Assistência Técnica autorizado, sem quaisquer encargos.

- Esta garantia não afecta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, ou os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respectivo contrato de venda/compra.

CE 0537

Este produto está conforme à Directiva 93/42/EEC. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.

Os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2002/96/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE). Por isso, nos países da UE, estes produtos devem ser eliminados selectivamente. Fora da União Europeia, a Polar encoraja-o a minimizar eventuais efeitos dos resíduos no ambiente e na saúde humana, seguindo as leis locais referentes à eliminação de resíduos e, sempre que possível, a utilizar uma recolha selectiva dos dispositivos electrónicos. Copyright © 2006

Copyright © 2006 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlândia.

Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlândia. A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2000. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser utilizada ou reproduzida, seja de que forma for e por que meio for, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ™ são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ® são marcas registadas da Polar Electro Oy.

Termo de responsabilidade da POLAR

O conteúdo deste manual destina-se apenas para fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.

A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual, ou em relação aos produtos aqui descritos.

A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

Este produto está protegido por uma ou várias das seguintes patentes: EP 0984719, US 6361502, EP 1405594, US 6418394, EP 1124483, FI 111801. Outras patentes pendentes.

Fabricado por:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Tel +358 8 5202 300
www.polar.fi

ÍNDICE REMISSIVO

ALTI AUTO (Altitude Automática) 9, 26
Apontador de Zona 12
Calibração do Barómetro 10
Descida 21
Diferença de Altitude 19
Ficheiro 20
Gravação (REC) 12
Introdução 27
Medição da Altitude 8
Modo ACTION (Acção) 6, 13
Modo ALTI (Altímetro) 6, 16
Modo BARO (Barómetro) 6, 16
Modo TIME (Hora) 6
Passos de Actividade 17, 21
Subida 21
Tempo de Actividade 17, 21
Tendência Barométrica 10
Tendência da Altitude 18
Visualizar Ficheiros 6, 17
WATCH SET (Definições do Relógio) 24
Zonas de Actividade Polar 21